



2月の予定献立表



平成30年度

市川市立南行徳中学校

日	曜日	献立名	主な食品						1杯分 (kcal)
			主に 身体をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	大豆ごはん	大豆	油揚げ			米	砂糖	838
		鱈のレモン揚げ	鱈				澱粉	砂糖	35.5
		友禅和え	かまぼこ	卵		小松菜	人参	砂糖	27.3
		豚汁	豚肉	豆腐	味噌	人参	牛蒡	大根	3.8
4	月	ごはん					米		860
		キャベツメンチ	豚肉	卵		玉葱	キャベツ	パン粉	31.1
		ポパイサラダ	ハム			ほうれんそう	コーン	砂糖	28.4
		味噌汁	油揚げ	味噌	わかめ		葱	じゃが芋	3.3
		いよかん						いよかん	
☆5	火	ラーメン					ラーメン		778
		味噌ラーメンスープ	豚肉	味噌		人参	にら	もやし	29.2
		ポテト春巻き		チーズ		ミックスベジタブル		巻き玉	26.9
		塩こぶサラダ		塩昆布			キャベツ		3.9
		はるか					はるか		
6	水	ごはん					米		803
		あぶたま丼	油揚げ	卵	かまぼこ		玉葱		32.6
		芋子汁	味噌			人参	ほうれんそう	白菜	23.7
		豚しゃぶからし和え	豚肉				胡瓜	もやし	3.9
		ぼんかん					ぼんかん		
☆7	木	五目御飯	油揚げ	鶏肉		人参	隠元	干椎茸	850
		鱈の味噌煮	鱈	味噌			生姜	葱	36.2
		おかか和え	鯉節			ほうれんそう	白菜	ごま	23.7
		かきたま汁	豆腐	卵		人参	小松菜	葱	3.7
		うぐいす餅	きな粉					白玉餅	
8	金	ウィンナーピラフ	ウイナー			人参	玉葱	マッシュルーム	843
		スペイン風オムレツ	ベーコン	卵	チーズ	牛乳	ほうれんそう	じゃが芋	31.5
		かぶサラダ	ハム				かぶ	胡瓜	31.9
		ミネストローネ	大豆	ベーコン		人参	トマト	パプリカ	2.8
12	火	ごはん					米		774
		魚の揚げおろし	モウカサメ				大根	澱粉	31.0
		ごま和え				ほうれんそう	白菜	ごま	21.7
		キムチ鍋汁	豚肉	豆腐	煮干し	人参	にら	小松菜	2.5
13	水	ごはん					米		870
		生揚げの肉味噌煮	豚肉	生揚げ		人参	玉葱	干椎茸	32.2
		鮭のコロコロサラダ	鮭		わかめ		人参	玉葱	25.5
		ネーブルオレンジ					ネーブル		2.2
バレンタイン	14	チョコトースト	豆乳	ひよこ豆				アーモンド	818
		ポトフ	ベーコン	豚肉		人参	アスパラ	玉葱	31.6
		豆腐ナゲット	豆腐	ツナ	卵	チーズ		小麦粉	30.6
		サラダスパゲティ	ハム			人参	レタス	胡瓜	3.3
☆15	金	テーブルロール					パン		816
		豚肉のBBQソース	豚肉				生姜	大根	34.5
		野菜ソテー	ウイナー			ほうれんそう	人参	キャベツ	30.9
		コンソープ		牛乳	クリーム	パセリ	コーン	小麦粉	3.3
		デコボン					デコボン		
18	月	ごはん					米		775
		赤魚の塩焼	赤魚				大根		30.2
		切干大根				人参	隠元	切干大根	18.8
		肉団子スープ	豚肉	豆腐		人参	生姜	葱	2.4
		清見オレンジ					清見オレンジ		

日	曜日	献立名	主な食品						1杯分 (kcal)		
			主に 身体をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
19	火	チャーハン	なると	焼き豚			人参	ピーマン	干椎茸	葱	834
		揚げシュウマイ	豚肉	たら	ひじき			玉葱	生姜	わかめの皮	31.7
		パンサンデー	卵	焼き豚			人参	胡瓜	春雨	砂糖	26.7
		わかめスープ	なると	豆腐	わかめ		人参	青梗菜	葱		3.7
		スイーツスプリング							スイーツスプリング		
☆20	水	たらこスパゲティ	たらこ	たらこ				大根	玉葱	スパゲティ	890
		鶏の唐揚げ	鶏肉					生姜		澱粉	39.8
		コーンサラダ					胡瓜	キャベツ	コーン	砂糖	38.1
		プリン	卵		牛乳	クリーム				砂糖	3.6
21	木	ごはん					米			862	
		ポークカレー	豚肉		チーズ		人参	大根	生姜	玉葱	25.0
		ミモザサラダ	ハム	卵	チーズ		人参	ほうれんそう	胡瓜	レタス	25.1
		デコボン								デコボン	2.3
22	金	ごはん					米			790	
		鮭蓮根揚げ	鮭	卵			人参	蓮根	枝豆	山芋	27.1
		磯香和え			海苔		ほうれんそう	人参	もやし	えのきたけ	17.4
		さつま汁	豚肉	豆腐	味噌		人参	大根	牛蒡	葱	2.0
		ぼんかん						ぼんかん			
25	月	ごはん					米			765	
		鮭のホイル蒸し	鮭				人参	玉葱	しめじ	えのきたけ	32.2
		吉野汁	鶏肉	油揚げ			人参	小松菜	大根	牛蒡	21.0
		ひじきのマリネ	ハム		ひじき		人参	胡瓜	もやし		3.2
26	火	ほうとう	豚肉	油揚げ			かぼちゃ	人参	大根	牛蒡	759
		生揚げの肉詰め煮	生揚げ	豚肉	卵			葱	生姜	澱粉	36.0
		しめじのごま和え	鯉節			ほうれんそう		キャベツ	しめじ	ごま	29.6
		りんごヨーグルトケーキ	卵		ヨーグルト			りんご		砂糖	3.8
27	水	赤飯					ささげ			933	
		ヒレカツ	豚肉	卵					小麦粉	パン粉	35.0
		コーンスローサラダ					人参	パセリ	キャベツ	レタス	30.4
		ずまし汁	かまぼこ		わかめ		人参	小松菜	えのきたけ	大根	3.5
		ごまヒューゼリー			イブリン	ホイップ				砂糖	チョコ
28	木	ラザニア	豚肉	大豆	牛乳	チーズ	人参	玉葱	大根	トマト	839
		パンパキンパン								パン	32.9
		イタリアンサラダ	リーゼッツ		チーズ		トマト	人参	レタス	胡瓜	33.3
		キャベツベーコンスープ	ベーコン				人参	小松菜	玉葱	キャベツ	4.5

	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
栄養量の基準値	820kcal	30.0g	25.1g	3.0g
2月の平均値	826kcal	32.4g	26.9g	3.2g

※ 以上のように予定しておりますが、都合により変更することがあります。ご了承ください。

※ 日付に☆マークのある日は3年生のリクエスト献立です。

5日は3組、7日は4組、15日は5組、20日は2組のリクエストです。

※ 3年生は、1・12・13・19・21日は給食はありません。2月27日が給食最終日です。

※ 3年生は最後の給食となる人も多いと思います。しっかり食べてください。

